

Être en bonne santé chez soi pendant les **VACANCES**

FAITES-VOUS VACCINER

Les vaccins contre le COVID-19 sont sans danger, efficaces, gratuits et recommandés pour les adultes et les enfants âgés de 6 mois et plus. La vaccination reste le meilleur moyen de se protéger contre les maladies. Elle protège également vos proches, en particulier ceux qui sont plus âgés et qui peuvent déjà être malades.

RECEVEZ LE RAPPEL



Les rappels du vaccin contre le COVID-19 sont maintenant disponibles pour les personnes âgées de 5 ans et plus !
Trouvez un vaccin ou un rappel près de chez vous sur www.boston.gov/covid19-vaccine.

N'oubliez pas la grippe !

Toute personne âgée de 6 mois ou plus devrait être vaccinée contre la grippe. La grippe reste une maladie sérieuse, en particulier chez les personnes âgées, les jeunes enfants, les femmes enceintes et les personnes souffrant de problèmes de santé. Et OUI, vous pouvez contracter le COVID-19 en même temps que la grippe. La bonne nouvelle est que vous pouvez vous faire vacciner contre la grippe et le COVID-19 en même temps, y compris en ce qui concerne les rappels.

FAITES-VOUS TESTER

Faites un test de dépistage du COVID-19 avant et après avoir assisté à un rassemblement ou voyagé, en particulier si vous avez pu être exposé-e au virus ou si vous serez en présence de personnes âgées ou d'autres personnes présentant un risque accru de contracter une forme sévère du COVID-19. Vous trouverez des informations sur les sites qui effectuent les tests de dépistage et l'accès aux kits de dépistage à faire soi-même sur www.boston.gov/covid19-testing.



Être en bonne santé chez soi pendant les **VACANCES**

ADOPTER LES BONS GESTES EN GROUPE

Tenez compte des risques

Si vous ou l'un de vos proches faites partie de la catégorie des personnes âgées ou si vous souffrez d'un problème de santé qui augmente le risque de contracter une forme sévère du COVID-19, envisagez de rester chez vous et de profiter virtuellement des vacances, surtout si vous n'êtes pas complètement vacciné-e.



Petit comité

Plus le nombre de personnes qui se réunissent est important, plus le risque de contracter le COVID-19 est élevé.

Augmenter l'aération

Le COVID-19 se propage plus facilement en intérieur car l'air circule moins. C'est particulièrement vrai en hiver, lorsque les portes et les fenêtres sont fermées. Si vous ne pouvez pas faire la fête en plein air, essayez de renouveler l'air plus souvent en ouvrant les fenêtres ou en utilisant des purificateurs d'air.

Avoir ses propres couverts

Ne partagez pas vos assiettes, verres ou autres ustensils. Essayez d'éviter les repas collectifs, tels que les buffets ou les repas à partager. Les maladies telles que les rhumes, les gripes et même le COVID-19 peuvent également être transmises sur les surfaces.

SUIVEZ LES CONSIGNES DE BASE

Porter un masque

Couvrez-vous la bouche et le nez en portant un masque en intérieur et utilisez un mouchoir en papier lorsque vous toussiez ou éternuez. Cela peut protéger du rhume, de la grippe, ainsi que du COVID-19 en limitant la propagation des gouttelettes respiratoires.



Lavez-vous les mains

Lavez-vous fréquemment les mains au savon et à l'eau courante pendant 20 secondes, surtout après être allé-e aux toilettes ou avant de manger. Cela permet d'éviter la propagation des microbes qui peuvent provoquer le rhume, la grippe et la COVID-19.